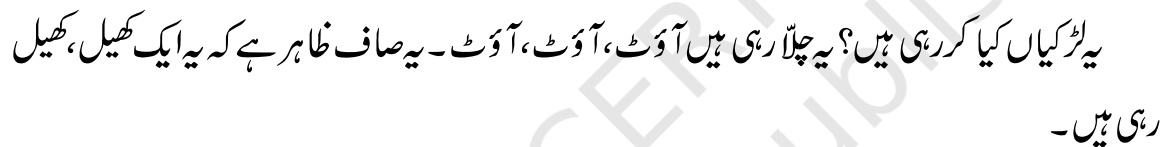




باب 10 ہوتو تو، ہو تو تو

ہوتو تو، ہو تو تو، ہو تو تو، ہو تو تو،
 آؤٹ، آؤٹ (پالے کے ایک طرف کھڑی لڑکیاں زور سے چلائیں)
 ہو تو تو، ہو تو تو، ہو تو تو، (یہاں سے پکڑو)
 ہو تو تو، ہو تو تو، (ٹانگ سے پکڑو ارے ٹانگ، ٹانگ ارے ٹانگ۔ اس کی ٹانگ پکڑو)
 ہو تو تو، ہو تو تو، (وسودھا! تم یہاں آؤ تم اس کو یہاں سے پکڑو)
 ارے! دھیان رکھو کہ شیا ملا کا ہاتھ لکیر کونہ چھو لے۔ اس کا ہاتھ پکڑ لو۔
 ہو تو تو، ہو تو تو۔ اوہ اس نے چھو لیا۔ اس نے لکیر کو چھو لیا ہے۔ آؤٹ، آؤٹ، آؤٹ۔
 سب آؤٹ، اُہو۔ ہو۔ ہو۔
 تمہاری تو پوری ٹیم آؤٹ ہو گئی!



جب چھ لڑکیوں نے شیا ملا کو گھیر لیا اور پکڑ لیا اور اس کی ٹانگیں پکڑیں اور کسی نے اس کے بازو۔ جب کہ ایک لڑکی نے اس کو کمر سے پکڑ لیا۔ لیکن شیا ملا کہاں قابو دینے والی تھی جو ہمت ہار جاتی۔ اس نے اپنے آپ کو گھسیٹا اور کسی طرح مرکز میں بنی لکیر کو چھونے میں کامیاب ہو گئی۔

برائے استاد: اس کھیل سے بچوں کی توجہ اس طرف مبذول کرائیں کہ کھیل کی طرف ہی زندگی میں بھی ہم کچھ اصول بناتے ہیں تاکہ تمام کام صحیح طریقے سے انجام پائیں۔ ہمارے آپسی اختلافات اور جھگڑے ہوتے ہیں اور ہم ان کو خوش اسلوبی سے سلجھاتے بھی ہیں۔

◉ جب تم کبڈی کھیلتے ہو ایک ٹیم میں کتنے کھلاڑی رکھتے ہو؟

◉ کتنے کھلاڑی آؤٹ ہو گئے جب شیلا نے لکیر کو چھو لیا؟

◉ کیا تم کچھ طریقے جانتے ہو، کھیل میں جس سے جھگڑوں کا فیصلہ کیا جاسکے۔

کبڈی کا کھیل۔ تو اس طرح کا ہے کبڈی کا کھیل، دھکا دینا اور کھینچنا، چیخنا اور چلانا، گھسیٹنا اور زمین پر گر جانا۔ یہ ایک شور شرابے والا کھیل ہے، پھر بھی اس کے بہت سارے قاعدے ہیں۔

مزہ بھی خوب آتا ہے اور ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ اپنی سانس روکے رکھنا بھاگتے ہوئے اور متواتر کہتے رہنا کبڈی، کبڈی اور ساتھ ساتھ مخالف ٹیم کے کھلاڑیوں کو چھونے کی کوشش کرتے رہنا۔ اتنی بہت سی چیزیں کبڈی میں کرنا۔ جب تک تم سانس روکے رکھ سکو تم ایسا کر سکتے ہو۔

اس کھیل میں تمہیں اپنے جسم اور دماغ دونوں کا ہی استعمال کرنا ہوگا۔ تمہیں اپنی طاقت کا استعمال کرنا پڑتا ہے کھینچنے یا روکنے کے لیے مخالف ٹیم کو۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ تمہیں سوچنا ہوگا کہ دوسری جانب کیسے داخل ہو سکیں۔ تمہیں فیصلہ کرنا ہوگا کہ کس کو چھو لو اور فوراً واپس آ جاؤ اگر تم پکڑے جاؤ تو کس طرح مرکز میں بنی لکیر تک پہنچو گے؟

برائے استاد:- آپ اس موضوع پر ایک مباحثہ کا بندوبست کر سکتے ہیں کہ اکثر اوقات بچوں کے درمیان جنس، ذات اور طبقے کی بنیاد پر تفریق کی وجہ کیا ہے۔

⑥ کوشش کرو کہ تم اپنی سانس روک کر اور کبڈیکبڈی کہتے رہو۔ تم کتنی دفعہ یہ کہنے میں کامیاب ہو سکتے؟

تم اس کو کتنی بار کہہ سکتے ہو؟ جب کہ تم کبڈی کھیل رہے ہو کیا کوئی فرق محسوس ہوا؟

اگلی مرتبہ جب تم کبڈی کھیلو اپنا دھیان اپنی ٹانگوں، ہاتھوں اور آنکھوں پر مرکوز رکھو۔

تم دیکھو گے کہ آنکھیں، ناک اور بازوؤں کا اچھا تال میل قائم رہے گا یہ ضروری ہے۔

🌀 اپنی کاپی میں تصویر بناؤ یہ دکھانے کے لیے کہ شیلا ملا نے پوری کی پوری مخالف ٹیم کو باہر کرنے میں ایک ہی باری میں کیسے کامیابی حاصل کی۔

کھیلوں میں آؤٹ ہو جانے کے کیا معنی ہوتے ہیں؟ کبڈی میں کوئی کب آؤٹ ہوتا ہے؟

کچھ کھیلوں میں یہ بہت ضروری ہوتا ہے کہ کھلاڑی کو چھو جائے۔ مثلاً کھوکھو کے کھیل میں تم آؤٹ ہو جاتے ہو اگر تمہیں کوئی چھو لیتا ہے۔ ایسے کچھ کھیلوں کے نام بتاؤ جس میں یہ بہت اہم ہوتا ہے کہ کھلاڑی کو چھو لیا جائے۔

کبڈی میں پوری کی پوری ٹیم آؤٹ ہوگئی تھی کیونکہ شیلا نے لکیر کو چھو لیا تھا۔ اور کون سے کھیل ہیں جن میں درمیانی لکیر بہت اہم ہوتی ہے۔

اور کون سے کھیل ہوتے ہیں جس میں کھلاڑیوں کے ساتھ ساتھ تمہیں کچھ چیزیں یا رنگوں کو چھونا پڑتا ہے؟

کیا تم کبڈی کھیلتے ہو؟ کیا تمہارے اسکول میں لڑکیوں کی کبڈی کی ٹیم ہے؟ کیا تم سوچتے ہو تمہاری دادی اماں جب تمہاری عمر کی تھیں تو کبڈی کھیلتی تھیں؟ ان سے دریافت کیجیے۔

کیا تمہارے علاقے میں لڑکیاں کبڈی کھیلتی ہیں اور کوئی گھر سے باہر کھیلنے والا کھیل؟ اگر وہاں لڑکیاں ہیں لیکن وہ کھیلتی نہیں ہیں تب ان کے نہ کھیلنے کی کیا وجوہات ہیں؟ گفتگو کرو۔



کیا تم نے دیکھا ہے یا اخبارات میں ان کے بارے میں پڑھا ہے؟ کرنم ملیشوری ایک وزن اٹھانے والی ہیں۔ وہ آندھرا پردیش میں رہتی ہیں۔ ان کے والد پولس کے ایک سپاہی ہیں۔ ملیشوری نے وزن اٹھانا شروع کیا جب وہ 12 سال کی عمر کی تھیں۔ اب وہ 130 کلو گرام تک وزن اٹھا لیتی ہیں۔

کرنم نے بین الاقوامی سطح پر 29 تمغے جیتے ہیں اس کی چار بہنیں بھی وزن اٹھانے کی مشق کرتی ہیں۔

تین بہنوں کی ایک کھانی

اس فوٹو کی طرف دیکھو۔ کیا یہ عام سی دادیاں نہیں لگ رہی ہیں؟ لیکن یہ مختلف ہیں۔

یہ تصویر تین بہنوں جوالا، لیلیا، اور ہیرا کی ہیں۔ یہ ممبئی میں رہتی ہیں یہ تینوں ہی کبڈی کھیلا کرتی تھیں اور دوسروں کو



بھی کھیلا سکتی تھیں۔ جوالا بتاتی ہیں ”جب ہم چھوٹے تھے لڑکیوں کو یہ کھیل کھیلنے کی اجازت نہیں تھی۔ لوگوں کا خیال تھا اگر لڑکیاں ایسے ناہموار کھیل کھیلیں گی تو کوئی ان سے شادی نہیں کرے گا۔“ انھوں نے یہ بھی کہا کہ لڑکیوں کو کبڈی کھیلنے کے لیے لڑکوں کے کپڑے پہننے پڑتے تھے۔ اسی

وجہ سے وہ لڑکیوں کو کبڈی کھیلنے سے منع کرتے تھے۔

جب یہ بہنیں چھوٹی تھیں تب ان کے والد کا انتقال ہو گیا تھا۔ ان کی والدہ اور ماموں نے ان کی پرورش کی۔ دونوں ماموں کبڈی اور کھوکھو کھیل کرتے تھے انھوں نے تینوں بہنوں کو کبڈی کھیلنے کے لیے حوصلہ افزائی کی۔

جوالا اور لیلیا اپنے تجربات کے بارے میں باتیں کرتی ہیں۔ ”تقریباً پچاس سال قبل جب ہم نے کبڈی کھیلنا شروع کیا،“ لڑکیوں کو ایسا موقع کبھی نہیں ملتا تھا کہ اسی کھیل کو کھیلیں۔ والدین ان کو اس کھیل کو کھیلنے کی اجازت نہیں دیتے تھے لیکن ہم نے ہمیشہ محسوس کیا کہ ہمیں کھیلنا چاہیے۔ اور میرے ماموں اور والدہ نے ہمیشہ ہماری حمایت کی۔ ہم تینوں نے کھیل کو سیکھا اور کچھ اور لڑکیاں بھی ہمارے ساتھ مل گئیں۔ ہم نے ایک کبڈی کلب قائم کیا جو آج تک چل رہا ہے۔

ان دنوں کی یاد

لیلا اور ہیرا اب بھی بہت جوش میں آ جاتی ہیں جب وہ اپنے میچوں کے بارے میں بات کرتی ہیں۔ وہ بتاتی ہیں کس طرح بس تقریباً ہار تے ہار تے انھوں نے میچ کو جیتا تھا۔

یہ صرف ان کی زبردست قوت ارادی کی وجہ سے ہی ممکن ہو سکا تھا۔ ان میچوں کے دوران کچھ بہت دلچسپ باتیں ہوتی تھیں۔ ایک مرتبہ اپنے ایک بہت بڑے میچ کے سلسلے میں ان کو دوسرے گاؤں میں جانا تھا۔ لیلا بتاتی ہے ”میچ 6:30 پر شام کو شروع ہونے والا تھا۔ ہم ایک فلم دیکھنے چلے گئے 3 سے 6 تک کی۔ ہم نے سوچا کہ ہم میچ کے صحیح وقت تک پہنچ جائیں گے۔ جیسے ہی فلم شروع ہوئی ہم نے محسوس کیا کہ کچھ شور اور گڑبڑ سی ہے۔ یہ ہمارے ماموں کی پیدا کی ہوئی تھی۔ جو ہمیں ہال میں تلاش کر رہے تھے ایک ٹارچ کی مدد سے۔ جب ہم انھیں مل گئے انھوں نے ہمیں زبردست ڈانٹ پلائی۔“

ان بہنوں کو کبڈی کی وجہ سے بہت سی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑا۔ لیکن اس نے اس کے لطف اور مزے کو کم

برائے استاد: ان مثالوں کا استعمال کر کے بچوں کا دھیان اس حقیقت کی جانب مبذول کرائیں کہ بہت سی لڑکیاں مساوی طور پر کھیلوں میں حصہ لینے کے لیے موقع نہیں پاتیں۔ بچوں سے دریافت کریں وہ اپنی والدہ کے بھائی کو کیا کہتے ہیں۔“

ہوتو تو، ہوتو تو

نہیں کیا۔ ہیرا سب سے چھوٹی بہن کبڈی کی استاد بن گئیں۔ ان کی دعا ہے کہ ہماری طرح اور بہت سے بچے کھیل کھیلیں اور لطف اٹھائیں اور خاص طور پر کبڈی۔

⊙ کیا تم نے کسی کوچ (استاد) سے کوئی کھیل کھیلنا سیکھا ہے؟

⊙ کیا تم کسی کو جانتے ہو جس نے کھیل کسی کوچ سے سیکھا ہو؟

گفتگو کیجیے:

⊙ کوچ / استاد کیسے سکھاتا ہے؟ ایک کوچ کس طرح ایک کھلاڑی کو مشق کراتا ہے؟ ہمارے خیال سے کھلاڑیوں کو کتنی زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے؟

⊙ کیا تم نے کبھی اپنے پسندیدہ کھیل کے لیے اپنا کلب قائم کرنے کے بارے میں سوچا ہے؟

⊙ تصور کرو کہ یہاں 15 بچے ہیں کھوکھو کھیلنے کے لیے اپنی دو ٹیمیں بنانی چاہیں برابر کی تعداد میں (سات سات دونوں جگہ)۔ پھر ایک کھلاڑی باقی رہ جائے گا۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو تم کیا کرو گے؟ کیا تم کبھی بیچ کا بیچو لیا بنے ہو؟ اس کے بارے میں لکھو۔

⊙ ہر ایک کھیل کے کچھ اصول ہوتے ہیں۔ کھیل اپنی اصولوں کے مطابق کھیلا جاتا ہے ہمیں دیکھنا ہے اگر اصولوں بدلے جائیں۔ مثلاً کرکٹ میں وکٹ پر سے گلیوں کے گرنے پر بلے باز آؤٹ ہو جاتے ہیں سو چو، اگر یہ اصول ہو کہ ایک ہی بار میں تینوں وکٹ گر جائیں، تو پوری ٹیم آؤٹ ہو جائے گی۔ کیا کھیل میں مزہ آئے گا۔

⊙ کوشش کرو اور اس اصول کے ساتھ کھیلو۔ اسی طرح کچھ اور کھیلوں کے لیے بھی اصول بناؤ اور ان کے مطابق کھیلو۔